



## مخوری

کمتر انسانی پیدا می‌شود که در این روزگار زندگی کند و هیچ عادت بدی نداشته باشد. یکی زیاد می‌خواید، یکی زیاد می‌خورد، یکی در نکشیدن سیگار ناتوان است و یکی همه زمان‌های فراغت‌اش را در شبکه‌های اجتماعی می‌گذراند. آن‌چه واضح است، این است که همه ما دوست داریم عادت‌های بدمان را ترک کنیم اما چرا نمی‌توانیم؟ انگار واقعا یک زنجیر فولادین وجود دارد که روح ما را به عادت‌های بدمان قفل کرده است اما همیشه راه رهایی وجود دارد، به شرط این که بخواهیم و برای ترک این عادت‌ها تلاش کنیم. به گزارش عصر ایران، بنابر این اگر تصمیم جدی برای ترک عادت‌های بدتان دارید، برای دقایقی با ما و ادامه این مطلب همراه شوید.

### تعریف عادت و روش‌های ترک عادت‌های بد

عادت، الگویی فکری یا رفتاری است که به حدی تکرار می‌شود که بروز آن تقریباً ناخودآگاه است. همان‌طور که می‌دانید عادت‌ها می‌توانند سودمند یا مخرب باشند. یک مزیت عادت، ناخودآگاه و خودکار بودن آن است که ما را از تمرکز بر انجام آن بی‌نیاز می‌کند. عادت‌های خوبی مانند وقت‌شناسی یا مثبت‌اندیشی بدون این‌که لازم باشد به آن‌ها فکر کنیم، نیروی مثبتی در ما ایجاد می‌کنند که ما را به جلو می‌رانند. بنابر این می‌توانیم نیروی خود را صرف تمرکز بر فعالیت‌هایی بکنیم که به توجه ویژه ما نیاز دارند. از سوی دیگر، عادت‌های بد تأثیری وارونه دارند! ما بدون این‌که متوجه باشیم، درگیر این عادت‌ها می‌شویم و از آسیب‌هایی که به زندگی و شغل‌مان وارد می‌کنند غافل می‌مانیم. در ادامه، هشت توصیه برای ترک این عادت‌ها داریم.

## احساس می‌کنم پسر ۳ ماهه‌ام خیلی ترسو است!



**مردی ۳۴ ساله هشتم و حدود سه ماه است صاحب یک پسر شده‌ام. می‌خواهم بدانم باید چه کارم کنم که در آینده فرد شجاعی باشد؟ من خودم ترس از ارتفاع و آب دارم. الان هم احساس می‌کنم بچه‌ام ترسو است. وقتی بالا و پایین‌اش می‌کنیم با این‌که محکم گرفتیم‌اش اما مکه می‌خورد و می‌ترسد یا هنگام خواب با اندک صدایی یا تکان‌های شدید بیدار می‌شود.**



**مصطفی نجمی** | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

## تربیت فرزند

ترس، نوعی واکنش هیجانی است که در هنگام احساس خطر در افراد ایجاد می‌شود بنابر این با توجه به این تعریف، وجود این واکنش هیجانی به منظور دفع خطر لازم و ضروری است اما اگر شدت ترس به گونه‌ای باشد که در عملکرد روزانه اختلال ایجاد کند یا در موقعیت‌هایی باشد که برای دیگر افراد ترس‌آور نیست، می‌توان برای درمان این گونه ترس‌ها اقدام کرد. حال با توجه به سوال شما به نظر می‌رسد که باید مواردی را در خصوص ترس در کودک‌کان مدنظر قرار دهید.

### ترس کودک‌تان غیر طبیعی نیست

باید به این نکته توجه داشت که واکنش ترس در سنین خاصی، پاسخی به هنجار و طبیعی محسوب می‌شود. ترس در نیمه دوم سال اول زندگی به خوبی نمایان می‌شود. برای مثال ترس از بزرگ‌سالان ناآشنا (افراد غریبه) که یکی از رایج‌ترین ترس‌ها در نوباگان است به تدریج و بین ۷ تا ۱۲ ماهگی ظهور می‌کند. یا این‌که در سنین دو تا چهار یا پنج سالگی ترس از تاریکی در کودک‌کان وجود دارد که این گونه ترس‌ها با توجه به سن کودک به هنجار و طبیعی محسوب می‌شود اما اگر این ترس‌ها در سنین بالاتری ادامه داشته باشد نیازمند توجه، ارزیابی و درمان است. بنابر این با توجه به موارد فوق به نظر نمی‌رسد که ترسیدن کودک شما در مواقعی که دچار تکان‌های شدید می‌شود یا با صدایی از خواب می‌پرد ناهنجار و غیرطبیعی باشد.



# ۶ روش طلایی برای رهایی!

باشید. دانستن انگیزه‌ها یا عواملی که موجب این رفتارهای بد شده و کنترل احساساتی که پس از این عوامل ظاهر می‌شوند از نکاتی مهمی است که باید آن را رعایت کنید. درک و تشخیص کامل عوامل، احساسات و واکنش‌های دایمی که در پی آن است به شما این امکان را می‌دهد تا خودتان را پیدا کنید و دوباره واکنش‌تان را به سمتی دیگر سوق دهید.

**کار را ر پیچیده نکنید:** تلاش نکنید که در آن واحد بیش از یک عادت را ترک کنید. از مقدار کم و عادت‌هایی که ترک کردن آن‌ها ساده‌تر است، شروع کنید. صرف‌نظر از این‌که چه هدف بزرگی دارید، یک فهرست از اهداف کوچک‌تر و آسان‌تر برای خود تهیه کنید و هر دفعه سراغ یکی از موارد فهرست بروید. بعد از این‌که یکی از عادت‌ها فهرست را به‌طور کامل ترک کردید، سراغ مورد بعدی بروید. بعد از مدتی مشاهده خواهید کرد که دیگر هیچ موردی در فهرست شما باقی‌نمانده است.

**به خود یادآوری کنید:** عادت‌های زندگی همیشه توسط تکرار برخی رفتارها ایجاد می‌شوند. بنابر این اگر می‌خواهید عادت بد خود را تغییر دهید، باید عادت‌ها و رفتارهای جدید خود را یادآور شوید و آن‌ها را فراموش نکنید. در واقع به این تغییر سبک جدید زندگی خود پایبند باشید. بنابر این این رفتارها و عادت‌های جدیدی که قصد انجام آن‌ها را دارید، روی برگه‌ای

یادداشت کنید و آن را جایی بگذارید که قابل رویت باشد یا از خانواده خود بخواهید آن‌ها را به شما یادآوری کنند.

**موانع ترک عادت‌بدر از بین ببرید:** یکی از بهترین راه‌های جایگزینی عادت‌خوب به جای عادت‌های بد، از بین بردن موانع است. برای مثال، اگر عادت دارید در جمع همکاران در هنگام صرف ناهار از دیگران غیبت کنید، می‌توانید تازمان بر طرف شدن این عادت بد، ناهار خود را در محلی دیگر و به صورت انفرادی صرف کنید.

**رفتارهای مثبت:** خیلی اوقات، جایگزین کردن عادت بد با رفتاری مثبت به‌ترک آن منجر می‌شود. مثلاً برای ترک عیب‌جویی از همکاران می‌توانید به‌طور آگاهانه اقدام به تشویق و قدردانی از آن‌ها بکنید. برای جلوگیری از چک کردن ایمیل‌تان در طول جلسات کاری، می‌توانید شروع به یادداشت برداری از موضوعاتی کنید که در جلسه به آن‌ها پرداخته می‌شود.

**پاداش به خود:** پاداش دادن به خودتان برای شروع و حفظ رفتارهای مثبت، به ترک عادت‌های بد کمک می‌کند. با ترک عادت‌های قدیمی، محرک‌دوپامین را که مسئول تحریک حس پاداش و قدردانی است، از دست می‌دهید. بنابر این با پاداش دادن به خودتان، این کمبود را جبران می‌کنید. با گذر زمان مغز، ترشح دوپامین را با این رفتار مثبت تازه هماهنگ می‌کند. مهم نیست چگونه به خودتان پاداش می‌دهید اما پاداش هر چه باشد باید برای‌تان لذت‌بخش باشد. مثلاً با هدف ترک دبر رسیدن به محل کار، برای به موقع رسیدن به خودتان شیرینی موردعلاقه‌تان را جایزه بدهید. برای تأثیرگذاری بیشتر، بهتر است پاداش بی‌درنگ و در اولین فرصت ممکن پس از اتمام رفتار مثبت پرداخت شود.

**از حمایت دیگران بهره‌مند شوید:** هر زمان که تصمیم به ترک عاداتی گرفتید، با آدم‌هایی که در زندگی‌تان حضور دارند درباره آن صحبت کنید. اخبار خوب خود را از طریق شبکه‌های اجتماعی یا هر راهی که می‌شناسید، با دیگران به اشتراک بگذارید زیرا این کار شما را مسئولیت‌پذیرتر و موفقیت‌شمارا بیشتر می‌کند. دریافت کردن حمایت از افراد دیگر به شما احساس ارزشمند بودن می‌دهد و به موفقیت شما کمک می‌کند.

### جمع‌بندی

همان‌طور که قبلاً هم شنیده‌اید، انسان‌ها زاییده عادت‌های خود هستند اما این موضوع نباید باعث شود شما زندانی عادت‌خود شوید. خودتان را بشناسید و بدانید که قادر به انجام خیلی از کارها هستید. از نکات گفته‌شده استفاده کنید و عادت‌های بد خود را کنار بگذارید، فراموش نکنید که قدرت در درون خود شماست.

تلنگر یک کلیپ با میلیون‌ها بازدید در شبکه‌های اجتماعی درباره عاقبت قضاوت‌های عجولانه

## کلوچه درس آموز!

**شبکه های اجتماعی**

**تینا امیری** | روان‌شناس بالینی و دانش‌آموخته استیتوتی روان پزشکی

«لطفاً این ویدئو را تا آخر ببینید...»، شاید این بی‌اهمیت‌ترین توضیح درباره یک کلیپ باشد و کمتر فردی را ترغیب به کلیک کردن روی آن بکند اما این کلیپ فقط در یک کانال داخلی نزدیک به یک میلیون بازدید داشته و به تازگی مورد توجه شبکه‌های اجتماعی در دنیا قرار گرفته است. ماجرا از این قرار است که مردی در فرودگاه منتظر باز شدن گیت‌های پرواز است و کلوچه‌هایی را که خریده روی میز گشته است. در زمانی که او مشغول مطالعه روزنامه است، فردی ژولیده روبه رویش می‌نشیند و یکی از کلوچه‌ها را می‌خورد! او با نگاهی تند، واکنش نشان می‌دهد و خودش هم یک کلوچه برمی‌دارد اما چیزی نمی‌گوید. پیرمرد ژولیده چند بار دیگر این کار را به رغم نگاه‌های تند و اعتراض آمیز آن جوان تکرار می‌کند و در نهایت، کلوچه آخر را با این جوان نصف می‌کند. لحظاتی بعد که اطلاعات پرواز، شماره پرواز این جوان را اعلام می‌کند، او متحیر می‌شود. جوان با برداشتن کتاش، می‌بیند که کلوچه‌های او زیر کت بوده و او در تمام این لحظات، مشغول خوردن کلوچه‌های آن پیرمرد بوده است.

### قضاوت کردن به‌زبان ساده

قضاوت کردن کاری است که تقریباً همه افراد روزانه انجام می‌دهند. گاه به راحتی و تنها با بررسی اجمالی یک موضوع و گاه ناگاهی موشکافانه. اما اصولاً این کار چگونه انجام می‌شود؟ قضاوت کردن به‌زبان ساده به معنای درست یا غلط نامیدن چیزی و حکم دادن در باره آن است. همان‌طور که از این تعریف برمی‌آید، نوعی قطعیت در قضاوت کردن وجود دارد اما چگونه می‌توان در باره یک موضوع به قطعیت حکم داد و آن را رد یا تایید کرد؟ چنین کاری مستلزم آگاهی از کلیه عوامل و متغیرهایی است که وضعیت موجود را ایجاد کرده‌اند. به‌طور کلی قضاوت درست مبتنی بر آگاهی کامل از شرایط است.

### چرا نباید دیگران را قضاوت کنیم؟

در واقع زمانی که به قضاوت فرد یا عملی که او انجام داده است، می‌پردازید تقریباً هرگز به کلیه عوامل و متغیرهایی که رفتار او را شکل داده است آگاهی ندارید. شما تنها می‌توانید بر مبنای پیش‌فرض‌های موجود در ذهن خود به قضاوت دیگران بپردازید زیرا تنها مواردی که به عنوان پیش‌فرض‌های اولیه برای قضاوت رفتار انسانی در دست دارید تجربیات انسانی و فردی خودتان است. شاید با خود بگویید خیر، من از استدلال و منطق بهره می‌برم اما باید این را هم در نظر بگیرید که رفتار انسانی همواره وابسته به متغیرهای فراوانی است و تعداد این متغیرها و برهمکنش



**تینا امیری** | روان‌شناس بالینی و دانش‌آموخته استیتوتی روان پزشکی

«لطفاً این ویدئو را تا آخر ببینید...»، شاید این بی‌اهمیت‌ترین توضیح درباره یک کلیپ باشد و کمتر فردی را ترغیب به کلیک کردن روی آن بکند اما این کلیپ فقط در یک کانال داخلی نزدیک به یک میلیون بازدید داشته و به تازگی مورد توجه شبکه‌های اجتماعی در دنیا قرار گرفته است. ماجرا از این قرار است که مردی در فرودگاه منتظر باز شدن گیت‌های پرواز است و کلوچه‌هایی را که خریده روی میز گشته است. در زمانی که او مشغول مطالعه روزنامه است، فردی ژولیده روبه رویش می‌نشیند و یکی از کلوچه‌ها را می‌خورد! او با نگاهی تند، واکنش نشان می‌دهد و خودش هم یک کلوچه برمی‌دارد اما چیزی نمی‌گوید. پیرمرد ژولیده چند بار دیگر این کار را به رغم نگاه‌های تند و اعتراض آمیز آن جوان تکرار می‌کند و در نهایت، کلوچه آخر را با این جوان نصف می‌کند. لحظاتی بعد که اطلاعات پرواز، شماره پرواز این جوان را اعلام می‌کند، او متحیر می‌شود. جوان با برداشتن کتاش، می‌بیند که کلوچه‌های او زیر کت بوده و او در تمام این لحظات، مشغول خوردن کلوچه‌های آن پیرمرد بوده است.



### برداشت قالبی و قضاوت عجولانه

شما تنها می‌توانید قضایا را با توجه به پیش‌فرض‌های محدود انسانی‌تان ارزیابی کنید. این پیش‌فرض‌ها ناقص هستند زیرا وابسته به قالب‌های ذهنی شما، نوع تربیت و ارزش‌های خانوادگی‌تان، فرهنگ و جامعه‌ای که در آن رشد کرده‌اید و عواملی از این دست است. برای مثال همان‌طور که در این کلیپ دیده می‌شود، مرد انگلیسی‌زبان به ظاهر مرد هندی نگاه کرد و با خود گفت از ظاهرش معلوم است که فقیر است. یک برداشت قالبی و یک قضاوت عجولانه. بنابر این حداقل به این جمع‌بندی می‌رسید که شما نمی‌توانید به راحتی قضاوت کنید و تمام!

## کسب و کار

## انواع و دلایل پرسه‌زنی اینترنتی در محل کار!



**دکتر آذین تقی‌پور**

روان‌شناس صنعتی و سازمانی

آیا سازمان شما ماهیانه هزینه‌های زیادی را صرف اینترنت می‌کند که باتوجه به حجم کاری کارکنان، این مبلغ غیرمنطقی به نظر می‌رسد؟ آشکایت زیادی از سوی سرپرستان دارید که اظهار می‌کنند با آن‌که کارکنان تمام‌وقت پشت رایانه نشسته‌اند اما کارها پیش نمی‌رود؟ اگر این نشانه‌ها در سازمان‌تان مشاهده می‌شود، می‌توانید به وجود «پرسه‌زنی اینترنتی» در کارکنان خود شک کنید. در این حالت کارکنان به جای انجام وظایف شغلی خود، زمان کاری خود را به گشت‌زنی در اینترنت و شبکه‌های مجازی اختصاص می‌دهند.

### انواع پرسه‌زنی اینترنتی

پرسه‌زنی اینترنتی به صورت چهار رفتار خود را نشان می‌دهد:

**۱- رفتار یادگیری:** در خیلی از مواقع افراد به این دلیل در اینترنت می‌گردند که می‌خواهند اطلاعاتی کسب کنند یا مهارتی را یاد بگیرند، مثلاً از اخبار سیاسی روز یا خبر شوند یا نرم‌افزارهای ساخت کلیپ بیشتر آشنا شوند. در ضمن این رفتار یادگیری می‌تواند مربوط به شغل باشد یا برای اهداف شخصی صورت بگیرد.

**۲- رفتار تجدید قوا:** گاهی فشار کار و وظایف شغلی آن قدر زیاد است که کارکنان برای کاهش اثرات منفی این استرس‌ها و فشارها یا رهایی از خستگی ناشی از کار، به گشت‌زنی در سایت‌های مختلف می‌پردازند که به‌طور معمول اگر در کوتاه‌مدت انجام شود، نه تنها آثار منفی ندارد بلکه برای افزایش بازدهی کاری نیز مفید است. این رفتار سبب تسکین خستگی، استرس، افزایش رضایت شغلی، خلاقیت، خلق مثبت و سرگرمی می‌شود و در کل حس شادی در بین کارکنان را در پی دارد.

**۳- رفتار انحرافی:** در خیلی از موارد گشت‌زنی اینترنتی رفتاری علیه سازمان است. کارمند به دلایل مختلف می‌خواهد از سازمان انتقام بگیرد و به همین دلیل وقت خویش را در اینترنت هدر می‌دهد یا از اینترنت سازمان استفاده می‌کند و فیلم و آهنگ‌های مختلف دانلود می‌کند. این گونه رفتارها، آثار منفی برای سازمان دارد.

**۴- رفتار اعتیادی:** در بعضی مواقع رفتار گشت‌زنی اینترنتی در محیط کار به دلیل اعتیاد به اینترنت صورت می‌گیرد. این افراد نه تنها در محیط کار به پرسه‌زنی می‌پردازند بلکه اکثر ساعت‌های غیرکاری خود را نیز به گشتن در سایت‌ها و شبکه‌های اجتماعی مختلف می‌پردازند.

### علل پرسه‌زنی اینترنتی

دلایل پرسه‌زنی اینترنتی را می‌توان به دو بخش مهم طبقه‌بندی کرد که طبیعتاًرهاکار حل این مشکل هم باتوجه به این‌که مربوط به کدام دلیل است، متفاوت خواهد بود. دلایل پرسه‌زنی اینترنتی در محل کار عبارت است از:

**۱- عوامل شخصیتی:** مجموعه‌ای از عوامل شخصیتی به همراه نگرش‌ها، ارزش‌ها و باورهای افراد در پرسه‌زنی اینترنتی مؤثرند. به عنوان مثال، کارکنانی که حس وظیفه‌شناسی کمی دارند و پایبند به اصول اخلاقی حرفه‌ای نیستند یا افرادی که اعتیاد به اینترنت دارند و بیشتر ساعات بیداری خود را در شبکه‌های اجتماعی می‌گذرانند یا اختلال شخصیت ضد اجتماعی دارند، احتمال بیشتری دارد که سرکار به پرسه‌زنی اینترنتی بپردازند. همچنین پدیده پرسه‌زنی اینترنتی عارضه کارکنانی است که بی‌انگیزه‌اند و از شغل خویش ناخشنودند.

**۲- عوامل سازمانی:** مجموعه عوامل سازمانی زیادی می‌تواند به پرسه‌زنی اینترنتی منجر شود. یکی از مهم‌ترین این عوامل، احساس بی‌عدالتی سازمانی و تبعیض است. چنین افرادی برای آن‌که به‌زم خود عدالت را احکام فرما کنند، با این گونه رفتارها به انتقام‌جویی از سازمان می‌پردازند. همچنین در مشاغلی که کارکنان وظایف شغلی تکراری دارند یا استرس شغلی آن‌ها بالاست، احتمال پرسه‌زنی اینترنتی بیشتر می‌شود. از طرف دیگر، در مواردی که نظارت‌اندکی از سوی مدیر روی کار کارکنان وجود دارد و حس اعتماد بین مدیر و کارمند وجود ندارد، پرسه‌زنی بیشتر مشاهده می‌شود.



- زندگی‌سلام
- یک‌شنبه
- ۵ خرداد ۱۳۹۸
- شماره ۱۳۳۱

## خانواده‌مشاوره